

# 目次

はじめに 2

第一章 マインドフルネス?..... 11

第二章 形にこだわる ..... 29

・ もう一つの大切なこと 32

・ 独特な方法とは? 35

### 第三章

## 瞑想の効果

.....

49

・ マインドフル瞑想（坐る瞑想）

53

・ いつでもどんな姿勢であろうと「呼吸」をしている

61

・ マインドフルに食べましょう（イーティング）

66

・ 今を観察する時間

72

・ 共感？

74

### 第四章

## 瞑想のさらなる効果

.....

79

内なるあなたの感情（情動）をコントロールする

・ あなたは、人工的に「情動・愛」を感じることができますか？

87

・ ボディ・スキャン瞑想

88

## 第五章

幸せを呼ぶ瞑想は心に響き、

やがて身体及びすべての煩惱に響き渡り、

幸せの道へと導かれます。

⋮

101

・歩く瞑想（ウォーキング・メディテーション）

102

・椅子禅（イス禅）

107

・ヴィパッサナー瞑想

109

## 第六章

EQを数字で示せ

⋮

121

・清浄道論 深い正定（瞑想）に入るための四十のきっかけ

130

## 最終章

夢物語？

⋮

141

あとがき

参考図書

163 160